



離乳食こんだて

さくら保育園 R4.8.1



日	曜	昼 食	主な材料
1	月	おいもりゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、じゃが芋、さつまいも、グリーンピース、ブロッコリー、レタス、きゅうり
2	火	具だくさんうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、きゅうり、トマト、南瓜、じゃが芋、玉ねぎ、グリーンピース
3	水	肉野菜リゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、じゃがいも、もやし
4	木	おかゆ・野菜スープ・魚と野菜の煮物・ポテトサラダ	米、白身魚、キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、じゃが芋、きゅうり、人参
5	金	おかゆ・野菜スープ・カラフル煮・こぶき芋	米、鶏ささみひき肉、豆腐、ねぎ、じゃが芋、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり
6	土	コココロリゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、かぶ
8	月	おかゆ・野菜スープ・魚の五目煮・ブロッコリーサラダ	米、白身魚、もやし、小松菜、玉ねぎ、ピーマン、南瓜、人参、ブロッコリー
9	火	煮込みうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、キャベツ、人参、ねぎ、もやし、玉ねぎ、じゃが芋
10	水	おかゆ・野菜スープ・鶏肉の中華煮・ほうれん草のナムル	米、鶏ささみひき肉、豆腐、ねぎ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、ほうれん草、もやし
11	木	山の日 	—
12	金	おかゆ・野菜スープ・みぞれ煮・もやしときゅうりのサラダ	米、鶏ささみひき肉、南瓜、大根、玉ねぎ、もやし、キャベツ、人参
13	土	簡易給食の日	—
15	月	ポテトリゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、さつまいも
16	火	おかゆ・野菜スープ・魚のあんかけ・温野菜サラダ	米、白身魚、キャベツ、じゃが芋、南瓜、人参、ブロッコリー
17	水	パン粥・野菜スープ・ポトフ・キャベツサラダ	食パン、鶏ささみひき肉、レタス、トマト、キャベツ、人参、きゅうり、グリーンピース、さつまいも
18	木	おかゆ・野菜スープ・肉豆腐・ほうれん草のお浸し	米、鶏ささみひき肉、豆腐、なす、ねぎ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし
19	金	おかゆ・野菜スープ・おいものそぼろ煮・グリーンサラダ	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、レタス、きゅうり、ブロッコリー
20	土	トマトスパゲティー・野菜スープ	スパゲティー、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトピューレ、レタス
22	月	中華リゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、白菜、人参、赤ピーマン、グリーンピース、じゃが芋、玉ねぎ、レタス、トマト
23	火	おかゆ・野菜スープ・大根と鶏肉の煮物・湯豆腐	米、鶏ささみひき肉、豆腐、大根、人参、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、かつお節
24	水	おかゆ・野菜スープ・肉野菜ソテー・トマトサラダ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト
25	木	パン粥・野菜スープ・トマトシチュー・二色和え	食パン、鶏ささみひき肉、かぶ、かぶの葉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、グリーンピース、トマトピューレ
26	金	おかゆ・野菜スープ・魚のふわふわ煮・さつまいもマッシュ	米、白身魚、スリムねぎ、豆腐、きゅうり、人参、じゃが芋、さつまいも
27	土	あんかけうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、豆腐、チンゲン菜
29	月	おかゆ・野菜スープ・高野豆腐のオランダ煮・キャベツの和え物	米、鶏ささみひき肉、高野豆腐、南瓜、なす、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、キャベツ
30	火	おかゆ・野菜スープ・肉じゃが・お浸し	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、人参、グリーンピース、さつまいも
31	水	おかゆ・野菜スープ・魚とおいものグラタン・大根サラダ	米、白身魚、玉ねぎ、人参、ひじき、きゅうり、大根、グリーンピース、さつまいも、キャベツ

※主なたんぱく質…鶏ささみひき肉・白身魚・木綿豆腐
 ※初期…すりつぶしたおかゆ・野菜スープ
 野菜のマッシュ1品～3品

※後期は、午前と午後におやつを提供します。
 飲み物は、毎食麦茶が付きます。
 ※午前のおやつは、果物(オレンジ・バナナ)やおせんべい、
 午後のおやつは、ホットケーキやふわふわなど
 薄味で素材の味を生かしたおやつを提供します。

★連絡帳の離乳食チェック表の確認をお願いします。
 ★アレルギーの心配のあるお子さんはお話ください。
 ★牛乳は、完了期に移行する前に、
 ご家庭で試して下さるようお願いいたします。



虫歯予防は0歳から



歯の生え方は個人差がありますが、7～8か月頃から生え始めます。歯が生え始めたときから虫歯対策をしていきましょう。

特に、おやつやジュースなどをいつまでも口にするダラダラ食べをしていると、虫歯になりやすいので気をつけてくださいね。おやつは、与える回数や時間を決めて、食べ終わったら水やお茶を飲ませたり、歯磨きをして虫歯予防を心がけましょう！

